



# ほけんだより



学校法人 大城学園 読谷こぼと幼稚園

No.9



まだまだ体調を崩しやすい時期ですね。今月の「節分」では、子ども達と一緒に「鬼は外～！福は内～！」と、今年1年の健康を祈願して、豆まきをしたいと思います。保護者の皆様も、引き続き、『規則正しい生活』と『健康管理』に留意しましょう(^)/

**\* \* \* インフルエンザ感染者が増えています \* \* \***

年末年始から、インフルエンザが流行し、県内では先月からインフルエンザ警報が発令しています。更なる流行の拡大を抑えるため、「手洗い」「咳のエチケット」「換気」「予防接種」等の感染予防対策を行ってきましょう！



せっけんで てあらい



くうきのいれかえ (かんぎ)



マスクをつける  
せき・くしゃみはおさえる



すいみん・うんどう・えいよう

## 豆まきの時は、工夫しましょう(^)/

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息や誤飲の原因となりやすい為、節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、5歳以下の子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

## 豆を食べる時は・・・

- 硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。
- 兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べている際、5歳以下の子どもが欲しがっても与えないようにしましょう。
- 食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中させましょう。泣いている時に食べ物を与えるのもやめましょう。



## こんなものにも要注意！

ナッツ類も5歳以下までは、食べさせないように！





# Health Newsletter



February 2025

No.9



As we transition through the season, it's still easy to catch colds and other illnesses. This month, we will celebrate Setsubun with the children by joyfully chanting "Oni wa soto! Fuku wa uchi!" / "Devils out, Fortune in!" to wish for a year of good health while enjoying a traditional bean-throwing activity. Parents, please continue to support your child's well-being by maintaining a consistent daily routine and practicing good health habits at home! 😊



## ⚠️ ⚠️ ⚠️ Increase in Influenza Cases ⚠️ ⚠️ ⚠️



Since the New Year, influenza has been spreading rapidly, and an influenza warning has been issued in our prefecture since last month. To help prevent further outbreaks, please continue practicing these essential infection prevention measures:



Washing hands thoroughly with soap



Ventilate indoor spaces regularly



Wear masks & cover coughs and sneezes



Ensure proper sleep, exercise, and nutrition

## Safe Practices for Setsubun Bean-Throwing (^-^)/

February 3rd marks Setsubun, a fun and meaningful tradition. However, whole roasted soybeans can pose a choking hazard, especially for young children.

To ensure safety: Use individually wrapped beans instead of loose ones. Thoroughly clean up afterward to prevent children under 5 from accidentally eating them.



### When eating beans...

- Children under 5 should NOT eat hard beans or nuts that require chewing.
- Even if older siblings are eating them, do not offer them to younger children.
- Ensure children sit properly and focus while eating.
- Avoid giving food when children are crying or upset.

### Foods to Avoid for Children Under 5

For safety reasons, please avoid giving these foods to children under 5, as they pose a high risk of choking:



roasted beans

peanut

almond